



# کارگاه آموزشی راهبردهای ارتقای بهزیستی روانی

---

مدرس:

دکتر مهناز بابائی

(عضو هیات علمی دانشگاه گلستان)

صاحب امتیاز مرکز خدمات روان شناختی و مشاوره کیان  
با مجوز رسمی از سازمان نظام روان شناسی

شماره تماس: ۰۹۱۱۷۹۴۰۰۹۲

---

# راهبردهای ارتقای بهزیستی روان شناختی

---

□ بهزیستی روان شناختی را می توان واکنشهای عاطفی و شناختی به ادراک ویژگی ها و توانمندی های شخصی، پیشرفت بسنده، تعامل کارآمد و موثر با جهان، پیوند و رابطه مطلوب با جمع و اجتماع و پیشرفت مثبت در طول زمان تعریف کرد (کارادماس، ۲۰۰۷).

□ به بیانی دیگر، بهزیستی روان شناختی اشاره به حسی از سلامتی دارد که آگاهی کامل از تمامیت و یکپارچگی در تمام جنبه های فرد را شامل می شود (دینر، ۲۰۰۳).

---

# راهبردهای ارتقای بهزیستی روان شناختی

---

بهزیستی روانی برای هر شخص دارای هفت قلمرو مهم است که عبارتند از:

- ۱- استاندارد های زندگی
  - ۲- سلامت
  - ۳- موفقیت
  - ۴- ایمنی
  - ۵- نسبت خویشی
  - ۶- تعاملات اجتماعی
  - ۷- آینده ایمن
-

# راهبردهای ارتقای بهزیستی روان شناختی

□ نظریه ریف در مورد عوامل اثر گذار بر بهزیستی روان شناختی:

□ ۱- **مؤلفه پذیرش خود:** بمعنی داشتن نگرش مثبت به خود و زندگی گذشته خویش است. اگر فرد در ارزشیابی استعدادها و توانائی‌ها و فعالیت‌های خود در کل احساس رضایت و در رجوع به گذشته احساس خشنودی کند کارکرد روانی مطلوب خواهد داشت. همه انسانها تلاش می‌کنند علیرغم تمام محدودیت‌هایی که در خود سراغ دارند، نگرش مثبت به خویشان داشته باشند این نگرش پذیرش خود است (هوسر، اسپرینگر، ۲۰۰۵).

□ ۲- **مؤلفه‌های خود مختاری:** به احساس استقلال خود کفایی بر آزادی از هنجارها اطلاق می‌شود. فردی که بتواند بر اساس باور احساسات و عقاید شخصی خود تصمیم بگیرد دارای ویژگی خود مختاری است در حقیقت توانایی فرد برای مقابله با فشارهای اجتماعی به این مؤلفه مربوط می‌شود (ریف، سینگر، لاو، وایس کی، ۱۹۹۸)

□ ۳- **داشتن ارتباط مثبت با دیگران:** این مؤلفه بمعنی داشتن رابطه با کیفیت و ارضاء کننده با دیگران است. افراد با این ویژگی عمدتاً انسانهایی مطبوع، نودوست و توانا در دوست داشتن با دیگران هستند و می‌کوشند رابطه گرمی بر اساس اعتماد متقابل با سایرین ایجاد کنند (کی یس، ۲۰۰۲).

# راهبردهای ارتقای بهزیستی روان شناختی

---

- **۴- هدفمندی در زندگی:** این مولفه به معنی دارا بودن اهداف دراز مدت و کوتاه مدت در زندگی و معنی دار شمردن آن است. این حس به فرد امکان می دهد تا نسبت به فعالیت و رویدادهای زندگی علاقه نشان دهد و به شکل موثر با آنها درگیر شود. یافتن معنی دار برای تلاشها و چالشهای زندگی در قالب این مولفه قرار می گیرد. (ریف و همکاران، ۱۹۹۸).
  
  - **۵- تسلط بر محیط:** به معنی توانایی فرد برای مدیریت زندگی و مقتضیات زندگی آن است. بر این اساس فردی که بر محیط تسلط داشته باشد می تواند ابعاد مختلف محیط و شرایط مختلف آن را تا حد امکان دستکاری کند، تغییر دهند و بهبود ببخشد (کی یس، ۲۰۰۲).
  
  - **۶- رشد شخصی:** مولفه رشد شخصی به انعطاف پذیری نسبت به تجربیات جدید و دانستن رشد شخصی پیوسته و مستمر باز می گردد. این ویژگی به فرد امکان میدهد تا همواره در صدد بهبود زندگی شخصی از طریق یادگیری و تجربه باشد. (لیند فورس و بر سون و لاندبرگ، ۲۰۰۶).
-

# راهبردهای ارتقای بهزیستی روان شناختی

---

□ عوامل موثر بر بهزیستی روان شناختی :

□ **سن:** در بسیاری از پژوهشها نشان داده شده است که افزایش سن چنانچه بسیاری انتظارش را داشته اند به تنهایی با کاهش بهزیستی روانی مرتبط نبوده است. سن باعث بوجود آوردن تجربه و ژرف اندیشی در افراد می شود و چگونگی دید افراد نسبت به هدفهای زندگی را تغییر می دهد.

□ بعنوان مثال افراد مسن تر تمایل بیشتری نسبت به افراد جوان دارند که به بیماری بعنوان بخش طبیعی از فرآیند پیری نگاه کنند، آنها اطمینان بیشتری به توانایی خود برای مواجهه با مشکلات دارند و توقع کیفیت بالاتری از زندگی را دارند و تنها به زنده بودن نمی اندیشند (چالز و همکاران، ۲۰۰۱).

---

# راهبردهای ارتقای بهزیستی روان شناختی

---

□ **جنسیت:** نقش تفاوت های جنسیتی در بهزیستی و شادی کوچک است اما زنان کمی شادتر از مردان هستند. با وجود آنکه احتمال بیشتری وجود دارد که زنان از افسردگی رنج ببرند ولی آنها هر دو نوع عاطفه مثبت و منفی را به صورت قوی تری از مردان تجربه می کنند (دینر، ۲۰۰۳).

□ **تحصیلات:** سطح تحصیلات همبستگی مثبتی با شادمانی دارد و این رابطه به ویژه برای گروه های کم درآمد، برای کشورهای توسعه یافته و جامعه های آماری در کشورهای فقیر، قویتر است (دینر و همکاران، ۱۹۹۹؛ به نقل از کار، ترجمه شریفی و همکاران، ۱۳۸۵). این امر شاید بدلیل آن باشد که در کشورهای توسعه نیافته سطح تحصیلات اختلاف فاحشی را در سهم شدن در منافع اجتماعی سبب می شود.

---



# راهبردهای ارتقای بهزیستی روان شناختی

---

- **کار و اشتغال:** کار بر این عقیده است که این امر ممکن است به این خاطر باشد که اشتغال یک سطح بهینه از تحریک را به وجود می آورد که افراد آن را لذت بخش می یابند و فرصتی است برای ارضای سابق کنجکاوی و پرورش مهارتها و همچنین شبکه ای از حمایت اجتماعی و احساس هویت و معنا را فراهم می سازد.
- بین رضایت مندی شغلی و بهزیستی روانی همبستگی متوسطی در حدود  $r=0/40$  وجود دارد (دینر و همکاران، ۱۹۹۹، به نقل از کار ترجمه شریفی و همکاران، ۱۳۸۵).

# راهبردهای ارتقای بهزیستی روان شناختی

---

□ **ثروت:** ثروت مانند سلامت است، فقدان آن بدبختی و ناشادی به بار می آورد ولی داشتن آن هیچ گونه تضمینی برای خوشبختی به همراه ندارد.

□ حتی برندگان قرعه کشی و بلیت های بخت آزمائی هرچند احساس شادی و خوشبختی بالاتری را بطور موقت تجربه می کنند، پس از یک دوره سازگاری این احساس شادی به وضعیت عادی خود باز می گردد ( آرگیل، ۱۹۸۶).

---

# راهبردهای ارتقای بهزیستی روان شناختی

---

- **دین :** دین یک سامانه عقاید منسجم ایجاد می کند که باعث می شود افراد برای زندگی معنا پیدا کنند و به آینده امیدوار باشند. حضور مرتب در امور مذهبی و جزء جامعه مذهبی بودن برای افراد حمایت اجتماعی فراهم می آورد، همچنین پرداختن به امور مذهبی اغلب با سبک زندگی جسمانی و روانی سالم تر همراه است ( کار، ترجمه شریفی و همکاران، ۱۳۸۵).
  - گرمی نوری و همکاران (۱۳۸۱)، در تحقیق از افراد با تعهدات مذهبی در سطوح پایین و بالا، نشان داد که افراد با سطوح بالا از تعهدات مذهبی دو برابر شاد تر از افراد با سطوح پایین تر از تعهدات مذهبی بودند. (گلستانی بخت، ۱۳۸۶).
  - مطالعات نشان می دهد که افراد فعال مذهبی حتی به لحاظ جسمانی سالم ترند، طولانی تر زندگی می کنند که این تا حدی بدلیل استفاده نکردن از استعمال دخانیات یا مصرف الکل و عادات تغذیه خوب و ... آنهاست (ژانوف و بولمن، ۱۹۸۹).
-

# راهبردهای ارتقای بهزیستی روان شناختی

- **ویژگی های فردی و حوادث زندگی:** اکثر محققان بر این عقیده اند که ابعاد روان رنجور خویی و برون گرایی بیش از سایر ابعاد شخصیت با بهزیستی روانی مرتبط هستند (هانسون و همکاران، ۲۰۰۸). منبع کنترل، مهارت های زندگی، هوش هیجانی، تفکر مثبت و .. از جمله موارد اثر گذار بر بهزیستی روانی افراد هستند.
- **حوادث ناخوشایند و تکرار آن در زندگی، قرار گرفتن در معرض استرسورهای خرد و درشت در زندگی به شدت بهزیستی روانی فرد را دچار آسیب می نماید.**
- **آلپورت (۱۹۶۷)، نوعی بلوغ را مطرح کرد که شامل رشد فردی ، داشتن روابط گرم با دیگران، داشتن امنیت هیجانی و خود پنداری مبنی بر واقعیت می شود. نظریه فرانکل بر معنا جویی افراد در زندگی تاکید دارد.**
- **عزت نفس:** عزت نفس بالا یکی از قوی ترین پیش بینی کننده های بهزیستی گزارش شده است و می تواند یکی از مولفه های شادکامی در نظر گرفته شود. افراد با عزت نفس پایین بیشتر حالت انزوا و گوشه گیری دارند و با احتمال بیشتری نسبت به افراد با عزت نفس بالا افسرده می شوند (چنج و فورنهام، ۲۰۰۳).

# راهبردهای ارتقای بهزیستی روان شناختی

---

□ **سرمایه اجتماعی:** سرمایه اجتماعی یا همبستگی اجتماعی (چگونگی شبکه روابط اجتماعی، دوستی ها، احساس کنترل شخصی و اعتقاد اجتماعی) گاهی بیش از سرمایه انسانی ( سطح تحصیلات، درآمد، موقعیت اجتماعی فردی ) بر میزان شادگامی افراد اثر می گذارد.

□ **عوامل فرهنگی:** تاثیر عوامل فرهنگی غالباً غیر مستقیم است. برای مثال در فرهنگ های فردگرا دستیابی به اهداف، عزت نفس بالا و جسارت داشتن از جمله ویژگی های شخصیتی مورد تأیید است که نه تنها با سلامت ذهنی افراد بلکه با احساس شادمانی، رضایت و کفایت آنها هم ارتباط دارد.

□ **رسیدن به هدف:** هنگامی که افراد به اهداف خود دست می یابند، احساس شادمانی بیشتری دارند. هرچه اهداف و آرزوهای افراد با هم و نیز با تلاش ها و توانایی های آنها هم سو تر باشد، احتمال تحقق اهداف و رسیدن به شادمانی نیز بیشتر است.

---

# راهبردهای ارتقای بهزیستی روان شناختی

---

□ **خویشاوندان:** انسان ها برای کسب شادی نیازمند برقراری رابطه با شبکه خویشاوندان هستند. روابط حمایتی نزدیک بین اعضای خانواده حمایت اجتماعی را برای آنان افزایش می دهد. این حمایت اجتماعی موجب ارتقای سلامت ذهنی و در نتیجه افزایش شادمانی می شود.

□ شواهد نشان داده که برقراری روابط نزدیک با دیگران با سلامت ذهنی و در نتیجه شادمانی همبستگی دارد، چرا که احتمال انتخاب افراد شاد به عنوان دوست و فردی معتمد بیشتر است و همین خود نیار به محبت و حمایت اجتماعی را تامین می کند و موجب شادمانی می شود.

---

# راهبردهای ارتقای بهزیستی روان شناختی

## نمره گذاری پرسشنامه:

□ شیوه نمره گذاری بصورت لیکرتی می باشد. کاملاً مخالفم (۱)، تا حدی مخالفم (۲)، کمی مخالفم (۳)، کمی موافقم (۴)، تا حدی موافقم (۵) و کاملاً موافقم (۶)

□ نکته: سوالات ۳-۴-۵-۹-۱۰-۱۳-۱۶ و ۱۷ بصورت معکوس نمره گذاری می شود.

□ تفسیر نمره کل:

□ نمره ۶۰-۰ = اضطراب و استرس شدید

□ نمره ۶۱-۷۲ = اضطراب و استرس متوسط

□ نمره ۷۳-۱۱۰ = بهزیستی مثبت

# راهبردهای ارتقای بهزیستی روان شناختی

□ سوالات مربوط به خرده مقیاس های پرسشنامه بهزیستی روانی:

□ ۱- پذیرش خود = ۲-۸-۱۰

□ ۲- روابط مثبت با دیگران = ۳-۱۱-۱۳

□ ۳- خودمختاری = ۹-۱۲-۱۸

□ ۴- تسلط بر محیط = ۱-۴-۶

□ ۵- زندگی هدفمند = ۵-۱۴-۱۶

□ ۶- رشد فردی = ۷-۱۵-۱۷



# راهبردهای ارتقای بهزیستی روان شناختی

---

با تشکر از حسن توجه تان

---